

Imagen corporal, salud y alimentación: confluencias en un estilo de vida “ecológico”

(Body image, health and nutrition: confluences in an “ecologic lifestyle”)

Fernández de Labastida Medina, Ixone

UPV/EHU. Dpto. Antropología Social. Formación de Investigadores del Gobierno Vasco. Tolosa Hiribidea, 40. 20018 Donostia/San Sebastián

BIBLID [1137-439X (2005), 27; 221-238]

Recep.: 19.11.03

Acep.: 11.03.05

El análisis social del cuerpo, la salud y la alimentación revela importante información acerca del estilo de vida de las personas. Este artículo comienza con el análisis teórico de los tres conceptos. Finalmente, a modo de conclusión, analizará la confluencia de estos en el estilo de vida “ecológico”.

Palabras Clave: Calidad alimentaria. Salud. Imagen corporal. Estilo de vida. Ecológico.

Gorputzaren, osasunaren eta elikaduraren azterketa sozialak informazio garrantzitsua ematen digu pertsonen bizimoduaz. Artikulu hau hiru kontzeptu horien azterketa teoriko batekin hasten da. Azkenik, ondorio gisa, horiek nola batzen diren bizimodu ‘ekologiko’ edo ‘alternatiboan’ aztertzen da.

Giltza-Hitzak: Janarien kalitatea. Osasuna. Gorputz irudia. Bizimodua. Ekologikoa.

L’analyse sociale du corps, de la santé et de l’alimentation révèle une importante information sur le style de vie des personnes. Cet article commence par l’analyse théorique des trois concepts. Finalement, en guise de conclusion, il analysera leur confluence dans le style de vie “écologique” ou “alternatif”.

Mots Clés: Qualité alimentaire. Santé. Image corporelle. Style de vie. Ecologique.

LA ALIMENTACIÓN COMO FENÓMENO SOCIAL

El concepto de alimentación recorre transversalmente todo este artículo. Dada su relevancia, quiero comenzar apuntando algunos rasgos sobre el mismo que considero fundamentales para poder proseguir después con el análisis de éste en relación a los otros dos conceptos.

Para las ciencias sociales, el análisis sobre la alimentación de un grupo social concreto, es en realidad el análisis de un fenómeno social. La alimentación y el acto mismo de alimentarse, son por lo tanto contingentes, esto es, no se pueden llegar a comprender observando tan solo su propia naturaleza. Elegir la alimentación de cualquier grupo social como objeto de investigación supone, como defiende Bourdieu (1995), pensar la misma en términos relacionales. Esto es, sin obviar en ningún momento su naturaleza dinámica, pensarla siempre en relación con el *todo*.

Desde los comienzos del análisis sobre la alimentación por parte de la antropología en la década de 1960, ésta fue entendida como un aspecto relevante más de la cultura estudiada. La teoría estructuralista, consideró la alimentación como un sistema cultural de los grupos humanos en tanto que entendía el sabor como construcción cultural y socialmente controlado. Antropólogos como Lévi-Strauss o Roland Barthes, han defendido la analogía entre la alimentación y el lenguaje, en tanto que el significado de la primera puede ser aprehendido si desciframos los símbolos y las metáforas que la constituyen. Otras corrientes post-modernistas ponen mayor énfasis en la interconexión entre la alimentación de los grupos humanos y otros aspectos sociales, económicos, políticos y étnicos propios del mismo. En definitiva, la alimentación nunca es “solamente comida” y por lo tanto, su significado no puede ser solamente nutricional (Caplan, 1997:3).

Tal y como veremos más adelante, el hecho tan simple de consumir habitualmente ciertos alimentos en detrimento de otros otorga valiosa información acerca del consumidor y de ello se pueden llegar a concluir diferencias de clase, género o étnia. Los procesos de alimentación y el consumo de productos elegidos para los mismos, transgreden el mero aspecto biológico y nutricional para informarnos sobre otros aspectos sociales. En la sociedad occidental de la variedad en la que vivimos, la elección de los bienes alimenticios conlleva un proceso de selección en el que entran en juego dos aspectos fundamentales; el poder adquisitivo del comprador y el nivel de conocimiento de los beneficios y de los riesgos que contraen el consumo de cada tipo de producto (podría relacionarse en cierta manera con el nivel cultural del consumidor). Por esto, muchos investigadores sociales entienden que la alimentación es un importante símbolo social; un signo de diferencia tanto a nivel individual como grupal.

El consumo habitual de alimentos ecológicos, tal y como veremos más adelante, es un símbolo distintivo de un estilo de vida particular. Adherirse como consumidor habitual de este tipo de producto supone identificarse con un grupo social concreto y ser al mismo tiempo, socialmente identificado con el mismo.

Éste no es más que un ejemplo de cómo se identifican a los consumidores habituales de un grupo de alimentos concretos, con un estilo de vida particular. La relación entre alimentación y cultura/sociedad se hace patente con el ejemplo sobre el cual volveré más adelante.

CALIDAD ALIMENTARIA: CONCEPTO EMERGENTE EN EUROPA

El concepto *calidad alimentaria* es un concepto emergente en Europa que comienza a desarrollarse a partir de la década de 1990. Informes de la Unión Europea como el *Healthy food for Europe's citizens; the European Union and food quality*, manifiestan que la preferencia de los consumidores europeos es el consumo de productos más sanos y sabrosos obtenidos en su mayoría por métodos de producción poco intensivos. Las crisis alimenticias ocurridas en los últimos años tales como la presencia de dioxinas en los pollos, la crisis de las ‘vacas locas’ así como los interrogantes sobre la salubridad de los productos genéticamente modificados, están creando una mayor preocupación entre los consumidores por la calidad de los alimentos. Sin embargo, a pesar de percibir el aumento en el consumo de este tipo de productos en los últimos años, no existe ninguna definición universal de los mismos que pueda ser aceptada por los diferentes estados que conforman la Comunidad Europea. La razón principal radica en los diferentes aspectos subjetivos que entran en juego a la hora de catalogar este tipo de producto.

La ausencia de una definición universal sobre los productos de calidad no supone la ausencia de diferentes características comunes que permitan a los consumidores distinguirlos de los productos convencionales. Algunas de las características que los definen son catalogadas como *objetivas* y por lo tanto, evaluables. Éstas hacen referencia a aspectos de salubridad tales como la ausencia de cualquier sustancia perjudicial para el ser humano tales como microbios o ciertos compuestos químicos. Los productos de calidad son también considerados aquellos para los que su producción se han tenido en cuenta las normas legales relativas al medio ambiente así como al bienestar de los animales. Con el objetivo de asegurar la salubridad de los alimentos en los diferentes niveles de su producción, la Unión Europea se plantea llevar a cabo una política de producción de la calidad de forma paralela a la Política Agraria Común (PAC) y las políticas medioambientales ya existentes.

Otros aspectos más *subjetivos* entran en juego a la hora de catalogar este tipo de alimentos. Se consideran subjetivos en tanto que entran en juego variables tanto culturales como personales para su definición. La apariencia del producto, el olor o el sabor son algunas de estas características. Aspectos que como el último, están fuertemente influenciados por la cultura alimentaria de cada momento y espacio particular. El proyecto RIPPLE, impulsado por la Comisión Europea en el marco de FAIR¹ (Framework Program) sobre las imágenes regio-

1. Programa de investigación agrícola promovido por la Unión Europea entre 1994 y 1998.

nales y la promoción de productos de calidad en las regiones más desfavorecidas de la Unión Europea (Irlanda, Gales, Escocia, Finlandia, Francia, Grecia y España) investiga, entre otras cosas, el significado que el concepto *productos de calidad* tiene para los consumidores de estos países. En un pequeño informe publicado en Irlanda² sobre algunos de los resultados obtenidos de aquella investigación, se concluyen, desde el punto de vista de los consumidores, cuatro grandes indicadores de calidad. De mayor a menor importancia, estos indicadores son la *atracción*, la *especificación*, la *certificación* y la *asociación*. El 60% de los consumidores entrevistados expuso la *atracción* del producto como el principal índice de calidad del mismo. La *atracción* hace referencia a deseos subliminales del consumidor tales como el diseño del producto, su textura, la frescura o el precio. Precisamente la diferencia de precios entre los productos de calidad y los convencionales era uno de los aspectos principales que los consumidores tenían en cuenta a la hora de distinguir los primeros de los segundos. La *especificación* fue, con el 22% de los resultados, el segundo indicador de calidad establecido por los consumidores. La *especificación* hace referencia a los métodos de producción utilizados así como a la naturaleza de los materiales primarios. En tercer lugar estaba la *certificación* con un 11% de los entrevistados. Ésta consistía en la certificación del producto por parte de alguna organización, gobierno u otra institución externa a los productores tales como las marcas de calidad o los símbolos de productos orgánicos. Finalmente, con un 6% de los entrevistados, la *asociación* era el cuarto indicador de calidad. Ésta consiste en establecer la relación entre el producto y alguna zona geográfica o regional así como con algún método tradicional o cultural de producción.

Entre los productos de calidad existen algunos que tienen un valor añadido que tiene que ver con la certificación y la asociación. Me refiero a aquellos que son revalorizados por provenir de alguna región concreta de la Unión Europea o por haber sido producidos siguiendo algún método tradicional. Para este tipo de productos, la Unión Europea ha establecido tres tipos de *marcas de calidad*; la Denominación de Origen Protegida (DOP), la Indicación de Geográfica Protegida (IGP) y la Especialidad Tradicional Garantizada (ETG). La primera se refiere a aquellos productos cuya producción, transformación y elaboración se han realizado en una zona geográfica de la Unión Europea determinada y siguiendo unos conocimientos específicos reconocidos. La segunda hace referencia a los productos cuyo vínculo con el medio geográfico está presente en algunas de las etapas de su producción. El último hace mención a los productos en cuya composición o modo de producción ha entrado en juego algún componente tradicional.

La comercialización de los productos de calidad difiere en muchas ocasiones de los métodos convencionales de comercialización de los productos alimenticios. En numerosas ocasiones, la exclusividad de los mismos también radica en que no se producen siguiendo el modelo de producción intensivo como en los convencionales. Este hecho influye en la comercialización de estos productos en

2. The National Food Centre 2001 *Regional images and the promotion of Quality Food Products*, Teagasc; Dublin.

tanto que su producción a baja escala conlleva una presencia menor de los mismos en los mercados comunes. Además, su idiosincrasia los hace más adecuados a los mercados locales. Este hecho conlleva una mayor revalorización de los productos de calidad ante la sociedad. Mientras que la producción a baja escala puede resultar un impedimento a la hora de acceder al mercado, al mismo tiempo otorga un valor añadido a este tipo de productos. La producción a baja escala es identificada por los consumidores con la exclusividad y la calidad frente a la cantidad y el origen desconocido de los productos convencionales. Algunos economistas como Seamus O'Reilly (2003) defienden que una mayor presencia de los productos de calidad así como de las especialidades alimenticias en los mercados convencionales, deteriorarían en gran medida la imagen de calidad de dichos productos en tanto que si la accesibilidad a los mismos se equipara con la accesibilidad al resto de los productos convencionales, los primeros perderían un aspecto importante de su exclusividad que es el de la producción y comercialización a baja escala.

Existe un cuarto grupo de productos considerados de calidad y que según las características que las instituciones europeas otorgan a los mismos, si estableciésemos una escala, deberíamos ubicarlos en el primer puesto. Me refiero a los productos de producción biológica. La producción biológica consiste básicamente en la no utilización de productos químicos en los campos así como medicinas convencionales con los animales y por ello, su calidad es mayor que los productos convencionales producidos con métodos intensivos. En vista del aumento en el consumo de este tipo de productos, la Unión Europea también ha establecido normas en el etiquetado de los mismos. Aunque las etiquetas pueden variar entre los diferentes países de la Unión, todas ellas deberán contener las siguientes palabras “Agricultura ecológica-sistema de control de la CEE”. En el último apartado de este artículo analizaré la interconexión entre la alimentación, la salud y el cuerpo que convergen, de forma más evidente, en el estilo de vida catalogado como ecológico.

El consumo de productos ecológicos en la Comunidad Europea está aumentando en los últimos años. Según fuentes europeas, al aumento del consumo anual de este tipo de productos ha aumentado alrededor de un 40% en los últimos años representando hoy en día el 3% de todo el mercado alimenticio europeo (European Commission, 2000). Sin embargo, hay que entender que el aumento del consumo de productos ecológicos es muy modesto si tenemos en cuenta que se trata del aumento del consumo de un tipo de producto que ha vivido en la marginalidad hasta las dos últimas décadas. Abel González, fundador de la asociación *Vida Sana*³ en el Estado Español, asegura que la agricultura biológica en sus comienzos fue clasificada como práctica de grupos sectarios y mar-

3. Entidad surgida en el Estado Español sin fines lucrativos para el fomento de la cultura y el desarrollo biológicos. Se constituye formalmente en 1981 aunque proviene de la iniciativa de un grupo de consumidores preocupados por la contaminación del medio ambiente y de los productos que consumían. Estos se unen en 1974 con el objetivo de iniciar acciones para recuperar agricultores que quisieran iniciarse en la práctica de la agricultura biológica tal y como ya había empezado a ocurrir hacia unos años en otros países de Europa.

ginales. En su opinión, hoy en día todavía lo ‘bio’ es entendido como cosas de *hippies* y de gente marginal. Una⁴, comerciante de productos biológicos en Vitoria-Gasteiz asegura que se trata de un mercado muy pequeño pero que siempre va en aumento.

Según algunos datos europeos como los hasta ahora vistos así como la experiencia de tiendas y asociaciones de productos ecológicos, el prototipo del comprador habitual de los productos ecológicos es aquel económicamente solvente, de edad comprendida entre los 35 y los 50 años y que vive en la ciudad. Este hecho corrobora la imperante influencia que el contexto socioeconómico ejerce sobre el tipo de alimentación de las personas tal y como ya he afirmado en un apartado anterior. El valor añadido de este tipo de producto alimenticio lo sitúa económicamente muy por encima de otros productos convencionales. Según el proyecto RIPPLE, la principal razón por la que los entrevistados no consumían habitualmente este tipo de producto de calidad era la falta de voluntad de los mismos para pagar una cantidad económica extra frente a los productos convencionales. Se podría concluir que, hoy por hoy, el factor económico es una variable fundamental en el consumo habitual de productos ecológicos que no se puede perder de vista en el análisis social de los mismos.

EL ASPECTO SOCIAL DEL CUERPO

El análisis del cuerpo desde las ciencias sociales está tomando cada vez más relevancia. Desde los primeros análisis sociales sobre el cuerpo, éste ha sido entendido básicamente de dos maneras diferentes; el cuerpo como símbolo y el cuerpo como sistema. El primero afirma la influencia que el medio social y cultural ejerce sobre el cuerpo convirtiéndolo así, en un signo del contexto sociocultural del que los individuos forman parte. El cuerpo, desde este planteamiento, es un objeto que se ve influenciado y modelado por influencias externas al mismo y por ello, termina convirtiéndose en un signo material de las mismas. Por otro lado, desde la visión del cuerpo como sistema, éste se entiende como un sujeto activo que interviene en los diferentes aspectos de la vida sociocultural y que en consecuencia, como resultado de la interacción también se ve modelado por ellos. Esto es, plantean la relación dialéctica entre cuerpo y contexto social. Siguiendo este último planteamiento, algunas investigaciones centrarán su objeto de estudio en el análisis de las relaciones entre el cuerpo y otros aspectos de la vida social tales como el género (Esteban, 1997/1998), el arte (Méndez, 1995), la división de clases (Bourdieu, 1979) o el deporte (Dewar, 1993), entre otros. Sin duda, la conclusión más relevante derivada de los dos planteamientos anteriores es aquella que defiende el cuerpo no como un mero producto biológico sino también como un ente sociocultural.

4. Esta informante abrió en la capital de la Comunidad Autónoma Vasca, Vitoria-Gasteiz, la primera tienda de productos biológicos en 1991. La experiencia de este tiempo le ha ayudado a reflexionar sobre este tema y desde su experiencia, afirma que las personas que consumen habitualmente este tipo de productos son aquellas comprometidas con un estilo de vida más complejo. Reconoce en los consumidores habituales de productos biológicos a personas contestatarias ante el modelo social hegemónico que reivindican a través de su forma de vivir una sociedad diferente.

El cuerpo es la única presencia material que los individuos tenemos en el mundo y a través de él realizamos nuestras interacciones diarias con otros individuos en diferentes contextos. En relación a este hecho, Sussanne Lundin y Lynn Akkeson (1996) afirman que en Occidente, vivimos en el *tiempo del cuerpo* debido al incremento de la importancia que el mismo está tomando día a día⁵. Se está convirtiendo cada vez más en un constitutivo del Yo y por ello, tal y como afirman las anteriores antropólogas, el ser humano moderno cada vez presenta un mayor deseo de conseguir una simbiosis perfecta entre el físico y su esencia inherente. Estamos ante otra gran característica del cuerpo que es la de *símbolo de las identidades individuales*. En la base ideológica de esta afirmación está la creencia de que la forma de vida de las personas, así como sus hábitos cotidianos, quedan inscritos de diferentes maneras en sus cuerpos. En tanto que éstos pueden ser fácilmente interpretables por los demás, se convierten en nuestra tarjeta de presentación ante la sociedad. En este sentido *“nuestra educación tiende a modelar nuestro cuerpo y a adecuarlo a las exigencias y normativas de la sociedad en que vivimos, teniendo el cuerpo una función muy importante como mediador cultural”* (Esteban, 1997/1998:2). Tales exigencias y normativas a las que Mari Luz Esteban hace referencia, se remiten a los ideales o modelos de cuerpo contruidos históricamente por las sociedades. De este modo, todas las culturas otorgan un tipo de valor determinado a cada modelo corporal que funciona como regulador de las interacciones sociales (Martínez Belloch; 2001). El deseo de conseguir aquel modelo corporal socialmente definido como bello, sano o bueno/adecuado, provoca en muchas personas cierta *“obsesión narcisista por el cuerpo”* (Esteban, 1997/1998:2). En consecuencia, para Lundin y Akkeson, el deseo de conseguir la combinación perfecta (según los modelos sociales pre-establecidos) entre nuestro exterior –cuerpo– y nuestro interior, se ve casi siempre frustrado y el cuerpo se convierte así en un auténtico enemigo. Aquí radica el primer desajuste entre cuerpo e imagen corporal.

“La imagen corporal es la representación que el sujeto hace de su cuerpo; la forma en que se le aparece más o menos consciente dentro de un contexto social y cultural particularizado por una determinada historia personal” (Le Breton, 1990:150 en Esteban, 1997/1998:3). La imagen corporal es fundamental para tener conciencia de quienes somos y a través de ella nos aceptaremos o no. A pesar de ser un acto individual que cada persona realiza en las diferentes etapas de su vida, éste se encuentra fuertemente influenciado por el contexto social. Los principales problemas relacionados con la imagen corporal surgen cuando los cánones corporales aceptados como bellos, sanos o buenos se hacen omnipresentes en una sociedad y se presentan como únicos e ideales. Este hecho realza desmesuradamente la importancia de nuestra imagen física provocando en muchas personas el conflicto entre su imagen interior y exterior cuando éste no se corresponde con los cánones pre-establecidos. Por lo tanto,

5. Cuando hablamos sobre el cuerpo desde las ciencias sociales, siempre debemos tener en cuenta la diversidad de significados del mismo en base a los diferentes criterios que se tengan en cuenta tales como los de género, etnicidad y clase social entre otros. Por ello, aunque no sea mi objeto de investigación en este artículo, presento alguna de la bibliografía ya escrita en relación a este tema y que he mencionado anteriormente en este mismo apartado.

conseguir una relación equilibrada entre nuestro Yo interno y nuestro cuerpo, consiste en la ausencia de discrepancias entre la imagen corporal, la estructura corporal y la aceptación social de nosotros mismos (Bruch, 1997:212).

Las intervenciones sobre el cuerpo dirigidas a la consecución del canon corporal socialmente aceptado pueden ser de diferente índole. Las dos formas de intervención más comunes en Occidente son aquellas que se realizan a través de los alimentos y del ejercicio físico. Sin embargo, a pesar de los cánones, las motivaciones particulares que impulsan a las personas a intervenir sobre sus cuerpos a través de los alimentos y del ejercicio físico están directamente influenciadas por las concepciones personales sobre la belleza y la salud así como el deseo individual de hacer prevalecer uno de los dos. Aquí anticipo ya una de las conclusiones de este artículo que es la diferencia entre el deseo de un *cuerpo sano* y el deseo de un *cuerpo bello* (entendiendo como bello aquello que históricamente cada sociedad cataloga como tal). En la sociedad occidental actual, lo sano y lo bello no siempre van unidos. En ocasiones, el camino hacia lo socialmente bello conlleva el deterioro de la salud y del bienestar en tanto que requiere intervenir sobre el cuerpo de una manera muy agresiva para conseguir el modelo ideal representado por un cuerpo extremadamente delgado. La consecución del mismo, casi siempre requiere la privación de nuestra principal fuente de energía (una alimentación variada) así como el desgaste desmesurado de la misma a través del ejercicio físico. Cuando este tipo de intervenciones sobre el cuerpo se realizan con el único objetivo de conseguir el modelo corporal socialmente canonizado, pueden resultar muy perjudiciales en tanto que para ello se obvian otros criterios como los de la salud y el bienestar. Las principales enfermedades relacionadas con los problemas de imagen corporal son la anorexia y la bulimia, y éstas surgen, principalmente, por intervenir sobre los cuerpos de esta manera agresiva.

El objeto de estudio de este artículo es el tipo de intervención que a través de los alimentos, tiene por objetivo principal la salud. Esto no quiere decir que desde este punto de vista la belleza quede en un segundo plano sino más bien que ésta es entendida de manera distinta a la anterior, se trata de una *“belleza subalterna... que pasa desapercibida... comunica otros mensajes y desarrolla otras capacidades”* (Esteban, 1997/1998:23). La intervención sobre el cuerpo a través del cuidado de los alimentos que ingerimos cotidianamente, nos sitúa ante una nueva dimensión. Desde esta concepción, el cuerpo bello es aquel que esta sano. El cuerpo sano es producto de prácticas saludables tales como una alimentación equilibrada y el consumo de alimentos de calidad. Antes de continuar desarrollando esta tesis voy a apuntar algunas ideas en torno al concepto salud.

LA SALUD Y SU CONSTRUCCIÓN SOCIAL

Al contrario de lo que se quiere hacer ver a menudo en Occidente, el concepto de salud es totalmente contingente en tanto que éste, al igual que los dos anteriores –el de alimentación y cuerpo–, está socialmente construido. Investigaciones sobre la salud desde la medicina se basan en aspectos puramente cuantitativos y no reflexionan en ningún momento sobre el mismo concepto de salud.

Otras investigaciones desde la sociología y la antropología, como los trabajos de Keane (1995) sobre la salud en relación a la alimentación, han demostrado que comer *sanamente* es un asunto puramente político⁶.

Según la definición de la OMS, “*la salud es un estado de completo bienestar, físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad o dolencia*”. Esta definición universal de la salud implica que ésta, no es solo lo contrario a la enfermedad sino también es un estado de equilibrio entre el físico (el cuerpo), la mente y la sociedad. Esto es, el bienestar que produce al individuo la relación armónica con el medio social en el que se desenvuelve. La OMS, por lo tanto, está hablando de una forma indirecta, sobre el concepto *estilo de vida*. Se pre-establecen, en nombre de la salud, ciertos parámetros considerados saludables. La consecución de los mismos implica ciertos comportamientos determinados que remiten al ámbito de la alimentación, el ejercicio físico, el descanso, la higiene, la relación humana, etc. Esto es, se remite a diferentes y diversos aspectos de la cultura. Por lo tanto, el concepto de salud desde la perspectiva occidental, es un mecanismo de doble intención; por una parte fomenta la homogeneización de comportamientos en relación a diferentes aspectos de la vida social de las personas y por otra parte, como consecuencia de lo anterior, excluye a aquellas personas o grupos humanos que se alejan, por motivos diversos, de los modelos pre-establecidos. Para investigadores sociales como Alison Dewar (1993), un análisis social y cultural del término salud no puede obviar que éste y otros relacionados con el mismo, tal y como el de *vida sana*, son en realidad representaciones ideológicas de un grupo social concreto; el de las clases medias-altas. Por lo tanto, estar sanos no es igualmente accesible para todo el mundo ya que según este modelo hegemónico de salud, los grupos dominantes son los que tienen más probabilidades de acceder al mismo. Este hecho no se hace socialmente explícito, muy por el contrario, lo que se fomenta es la representación de la salud de forma individualista, ocultando así las verdaderas relaciones sociales que la influyen. Una de las conclusiones de Keane (1995) en su trabajo sobre el concepto *alimentación sana* en el sureste de Londres es que muchas personas se sentían escépticas ante los mensajes de salud promovidos por el gobierno en tanto que no creían que estuviesen basadas en sus propias experiencias. A menudo, los consejos médicos que hacían referencia al estilo de vida de las personas tal y como la alimentación, no eran bien admitidos por los pacientes en tanto que entendían que éstos eran parte del ámbito personal y social de los individuos y no asunto de la medicina.

En otro trabajo sociológico en torno a la alimentación y la salud, se realiza un breve repaso histórico sobre la presencia que los alimentos han tenido en el conocimiento popular sobre la salud (Mennell; Murcott; Van Otterloo, 1992). Como conclusión se deriva que en culturas no occidentales así como en las culturas occidentales hasta finales del siglo XVII aproximadamente, la alimentación ha estado muy unida a la concepción particular de salud de las mismas. Para los autores anteriores, con la modernidad, la alimentación pierde su presencia inte-

6. Recogido en Caplan, 1997:18

gral en el conocimiento médico popular y no será hasta el siglo XX cuando vuelva a integrarse en el ámbito de la medicina. La alimentación será entendida ahora como preventiva de enfermedades y promotora de salud. Nos encontramos con lo que Contreras denomina la “medicalización de los alimentos”. Se trata de la transformación del alimento en medicamento, superando así la mera función de satisfacer el hambre del mismo (Contreras, 2000:24).

Mennell; Stephen; Van Otterloo (1992) así como Contreras (2000), relacionan esta concepción particular de la salud y la alimentación como parte del pensamiento popular de movimientos sociales catalogados como ‘alternativos’. Como consecuencia a los diferentes matices que se pueden crear en la forma de entender la relación entre los dos aspectos, se crean dentro de la visión ‘alternativa’ ciertos ‘sectarismos alimentarios’ (Contreras, 2000:25). No es el objetivo de este trabajo investigar sobre la variedad y la diversidad de los mismos, al contrario, entendiéndolos como una unidad que se constituye oponiéndolos a los modelos convencionales de cuerpo, salud y alimentación, quiero mostrar cómo convergen de una manera evidente los tres grandes temas de mi objeto de investigación (cuerpo-salud-alimentación) en este estilo de vida catalogado como ‘alternativo’.

EL CUIDADO DEL CUERPO A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS; UNA VISIÓN ‘ALTERNATIVA’

El gusto en materia de alimentos depende también de la idea que cada clase se hace del cuerpo y de los efectos de la alimentación sobre el mismo, es decir, sobre su fuerza, su salud y su belleza y de las categorías que emplea para evaluar éstos, pudiendo ser escogidos algunos de ellos por una clase e ignorados por otra, y pudiendo las diferentes clases establecer unas jerarquías muy distintas entre los diferentes efectos [Bourdieu, 1998 (1979):188].

La reivindicación por una forma de vida ecológica en el Estado Español surge, a finales de 1970 y comienzos de 1980. La reivindicación primordial de este movimiento social ecológico era el regreso a una forma vida esencial y más sencilla. Esta ideología se mostraba contraria al desarrollo del sistema capitalista y por ello, el movimiento ecologista en sus comienzos se autodefinió como *alternativo*. De este modo, lo alternativo hacía referencia a todo estilo de vida contrario al modelo social predominante (el industrial) y que defendiese otra forma de vida alejada del mismo. Algunos de los aspectos en los que se puso mayor atención fueron la salud, la alimentación y el cuidado del cuerpo humano, entendiendo que el equilibrio entre los tres residía en una concepción natural de los mismos. Se desarrollaron diferentes corrientes en relación a estos tres conceptos tales como la higienista⁷ o la macrobiótica⁸, aunque hay que recalcar que la

7. “Existe una gran variedad de formas de entender la salud y la enfermedad. **El higienismo**, una forma natural de entender la vida, aporta sus luces sobre estos conceptos y propone, en caso de enfermedad, la mínima intromisión. Recomienda una vida sana e higiénica, como medio preventivo de mantener la salud, y el ayuno cuando ésta se altera” (Landaburu, 1978:38)

8. Basada en el sistema filosófico budista Zen, atribuye a los alimentos una de las dos fuerzas o principios existentes el Ying y el Yang. Los alimentos Ying son pasivos mientras que los Yang son activos. La salud y el bienestar dependen del equilibrio entre el Ying y el Yang.

base ideológica de todas ellas era la misma, la ecología y el estilo de vida reivindicado, el naturismo⁹.

El objetivo de este último apartado es el de recoger a modo de conclusión, algunas de las principales ideas mencionadas en los apartados anteriores. Para ello, me baso en las entrevistas realizadas a la dueña de la primera tienda de productos ecológicos en Vitoria-Gasteiz y consumidora habitual de los mismos, a una miembro de la asociación de consumidores de productos ecológicos de Vitoria-Gasteiz, *Bioalai*, y consumidora habitual de los mismos, en la ponencia que Karmelo Bizkarra, médico higienista, dio en las primeras jornadas de salud naturista celebradas en Vitoria-Gasteiz (el 1 de septiembre del 2003) por el centro naturista Zuhargi así como en una entrevista realizada por la revista *The Ecologist* n.º 14(2003:60) al fundador de la asociación Vida Sana en el Estado Español, Abel González. Como complemento a los diferentes testimonios, he realizado el análisis de la revista *Integral* por ser ésta la primera publicación de *ecología, salud y vida natural* en todo Estado Español. A través de este material etnográfico, pretendo ilustrar algunas de las premisas teóricas expuestas en los apartados anteriores.

Como ya he comentado anteriormente, el movimiento ecológico o naturista en el Estado Español, comienza a desarrollarse a finales de la década de 1970. Personas con inquietudes relacionadas con la alimentación, la salud, el medio ambiente y la política, entre otros, comienzan a unirse y a formarse como movimiento social. La base ideológica de estos movimientos era el ecologismo y todos ellos reivindicaban una forma de vida natural. La revista *Integral* se publica por primera vez en el año 1978. En ella se empieza a difundir libremente el mensaje ecológico que ciertos grupos y personas habían estado defendiendo en la clandestinidad años anteriores durante la época de la Dictadura. El mensaje ecologista se refería a diferentes ámbitos de la vida tales como el medio ambiente, la convivencia, la medicina, la agricultura o la estética entre otros. Cuando en 1982 recogen en tres grandes tomos las 30 primeras publicaciones de la revista, introducen los siguientes párrafos a modo de editorial en los que recoge algunos de los objetivos primordiales de la revista:

Por fin una publicación recoge en sus páginas la amplia variedad de temas que afectan a nuestro modo natural de vida, hoy tan deteriorado. *Integral*¹⁰ pretende difundir una amplia variedad de trabajos, poniendo especial atención en el estudio de la salud, las enfermedades, su prevención y curación por medio de *terapias naturales*, divulgación de sistemas de *alimentación sana* y equilibrada, unido a artículos sobre *el ser humano y su entorno; filosofías y éticas naturistas, ecología y ecologismo*, y propuestas que hagan posible la *alternativa: energías libres, tecnologías blandas, y autosuficiencia, agricultura biológica...*

9. “Una forma de vivir –individual y colectiva– que intenta ser lo más armónica posible con la naturaleza. Respetar las leyes naturales y fisiológicas, evitar la degradación del medio ambiente, ir al encuentro de la salud y de la paz” (*Integral*, n.º5:4).

10. Todos los subrayados provienen del texto original.

Hoy, las líneas escritas en 1978 y que reproducimos en estos párrafos anteriores parecen más vigentes que nunca. En efecto, los acontecimientos de estos últimos años parece que nos están dando la razón en cuanto al cambio del modo de vida que proponemos en Integral. Se trata de presentar, además de una *crítica a la sociedad industrialista* que conocemos (crítica que ya vienen haciendo cada vez más todos los demás medios de comunicación), unas *alternativas* que puedan ayudar al nacimiento de una nueva sociedad (Tomo I).

La razón básica que nos hizo iniciar “Integral” fue divulgar conocimientos médicos útiles y profundizar en el estudio de terapias naturistas.

No debería ser considerada la Medicina tan sólo como una ciencia para recuperar la salud, sino que también debe ser el arte de mantener esa salud. De modo que, junto a una terapéutica aplicable a la enfermedad urge, en bien de todos, reforzar la higiene preventiva, lo cual implica una forma de vivir acorde con unos principios de salud que, mientras no se demuestre lo contrario se basan en un respeto a las leyes naturales del medio (exteriores) y fisiológicas (del organismo).

No se trata, definitiva de poner años a la vida sino de poner vida a los años... (Tomo II).

En el siguiente fragmento publicado en el número 5 (1978), además de recoger una síntesis de la filosofía de la revista, se resume la ideología de base del movimiento social ecológico:

Integral trata de poner, al alcance de todos, conceptos hasta ahora relegados a especialistas. Ante todo pretende estimular la superación personal. Nuestra labor será ineficaz si con la lectura de la revista no conseguimos “impulsar a hacer” a todos nuestros lectores. Luchamos contra el Gran Aparato del Sistema, pero también contra nosotros mismos, empeñados todavía en seguir adelante con formas de vida antinatural e inadecuada, producto de intereses creados y conceptos equívocos. Tratamos de presentar, por tanto, alternativas útiles que ayuden a lograr un equilibrio en nuestra relación con el entorno. Cada cual hallará luego los medios más válidos para su evolución y desarrollo personal en cada caso...

El tema central de la revista es la salud, pero ésta no es algo puramente físico, ni tampoco mental: es una armonía física, mental y espiritual y en ella es donde debe manifestarse el ser. Aunque para lograr esta salud integral debemos liberarnos de todo ismo (¡incluido el naturismo!) (4).

El primer aspecto que me gustaría comentar de esta cita, es aquel que hace referencia al *cambio del modo de vida*, la vía alternativa. Nuestra identidad individual así como grupal (pertenencia a un determinado grupo social) proviene cada vez más de nuestro estilo de vida (Beck, 1986)¹¹. El simple hecho de com-

11. Recogido en Caplan, 1997:15.

partir ciertos hábitos propios de una forma de vivir determinada, nos otorga una identidad concreta que compartimos, al margen de todos los matices individuales que se le puedan añadir, con los otros miembros del grupo. Muchas personas se unieron a finales de la década de 1970 a este movimiento alternativo emergente por aquella época. Algunos de los objetivos comunes era la lucha contra el Sistema, entendido éste como una red compleja que abarca todos los diferentes ámbitos de la sociedad. Mediante la reivindicación de una forma de vida naturista, la lucha contra el Sistema se lleva a cabo impulsando una forma de vida ecológica, mediante la cual, algunos de los grandes pilares del Sistema, tales como el de la salud o la alimentación se veían puestos en entredicho. El siguiente testimonio relata cómo se dio este cambio en una de mis informantes:

Todo empezó cuando ya empiezas a tomar conciencia de tu vida y es simplemente decir: bueno, ¿qué tipo de alimentos me voy a meter?. Entonces empecé con el tema del vegetarianismo, el naturismo y de ahí fue una bola muy grande y ya empecé con la agricultura ecológica, con todo el alimento ecológico, todo esto, ¿no?. Es conciencia, la conciencia ecológica. Empecé muy jovencita, cuando me fui de casa de mis padres que a los 22 años. A partir de ahí, cuando empecé yo a hacer mi vida pues por ahí iban los tiros (Vitoria-Gasteiz 10.10.2003).

Si un modo de vida se cataloga como alternativo, por extensión, las personas que comparten ese modo de vida son consideradas también alternativas. Este apelativo se interioriza por estas personas formando parte de un aspecto importante de su identidad. Aunque lo alternativo no siempre tiene porque ser marginal, lo cierto es que el ecologismo, desde sus comienzos, se ha desarrollado a la sombra del Sistema. En la actualidad, quizá se aprecie un tímido proceso de ‘empoderamiento’ que viene motivado, en la mayoría de los casos, por las imparable crisis alimenticias y sanitarias que azotan en todo el mundo y que son entendidas por la sociedad, cada vez más como el resultado del sistema económico y social hegemónico. El fundador de la asociación Vida Sana, Abel González, así lo expresa:

Al principio la agricultura biológica fue clasificada como práctica de grupos sectarios o marginales. Esta clasificación es la etiqueta que tanto administración pública como empresas multinacionales promovieron interesadamente para desprestigiar el origen y acabar de raíz con un movimiento de regeneración nacido de la base de personas sencillas y honestas que querían trabajar para cambiar y mejorar la calidad del vida (*The Ecologist*, nº 14:60).

En este testimonio se hace evidente la controversia creada en torno a la identidad de las personas que practican este modo de vida determinado. Desde la percepción de este miembro, se vive desde los comienzos del movimiento una fuerte contradicción entre la imagen creada desde el exterior y la autopercepción de los mismos. La construcción de la identidad, es por lo tanto, un importante mecanismo de poder. Si la imagen creada sobre un grupo social determinado por parte del sistema hegemónico no se corresponde con la autopercepción del mismo, la tarjeta de presentación de éste ante la sociedad estará totalmente influenciada por la percepción del primero y por lo tanto, éste vivirá un problema

de identidad. Una informante me contaba qué tipo de personas constituyeron desde sus inicios hasta nuestros días la asociación Bioalai:

Ahora ya se han mezclado, al principio éramos como más *raros*¹², digamos, ¿no? Pero ahora ya somos de todo, y de eso nos vanagloriamos que hay un montón de variedad de gente.

El apelativo *raros* describe muy bien cual era la percepción que la sociedad en general tenía sobre la gente que provenía de este modelo de vida determinado. Como el primero, a pesar de haber construido su propia identidad de una forma consciente al elegir formar parte de un estilo de vida concreto, también era consciente en todo momento de qué imagen de ellos mismos era transmitida a la sociedad. Por ello, utiliza con ironía el calificativo de *raros* ya que en definitiva, así era como eran percibidos por el Sistema. Otro ejemplo revelador lo pude recoger en la ponencia del médico higienista Karmelo Bizkarra. Este, nada más empezar hablar ante las personas allí reunidas, se presentó como “*Médico hereje*” (Vitoria-Gasteiz 01.09.2003). La ironía está presente en estos dos testimonios y ésta está producida por un antagonismo entre las representaciones internas y externas realizadas en torno a los mismos. La ironía, en este caso, es producto de la consciencia que estas personas tienen en relación al conflicto identitario que han venido viviendo desde sus inicios.

Como ya he comentado anteriormente, dos de los aspectos más relevantes de este movimiento son la salud y la alimentación. Ambos se encuentran interrelacionados y son la base de aquel estilo de vida que reivindica una forma de vivir más sencilla y próxima a la naturaleza, tal y como defiende la revista Integral, propia de nuestros antepasados. Otra informante sintetiza de la siguiente manera la relación entre los diferentes aspectos hasta ahora mencionados:

Si el *tipo de vida*¹³ que llevas es *sano* estarás bien y sino, no, pero es que esto, cuesta. Cuesta porque es cambiar todo, es cambiar de *mentalidad*. Pensar no solo en *lo que comes* sino en lo que haces, la vida que llevas, si haces deporte o no, si estas relajado, si disfrutas de tu vida o no la disfrutas. Cuando empieza a darse cuenta de que tiene que cambiar la forma de comer se empieza a plantear más cosas en la vida. Va todo unido, no puedes decir: ‘llevo una vida super mal, mal, mal, pero como bien’, porque al final, una cosa lleva a la otra. Es un cambio de mentalidad a nivel social y decir ‘pues si no tengo coche, no tengo coche pero resulta que puedo gastarme más dinero en comer sano’... (Vitoria-Gasteiz 29.08.2003).

Con este pequeño ejemplo quiero ilustrar la afirmación de Dewar (1993) ya mencionada anteriormente: los términos **salud** y vida sana son en realidad, representaciones ideológicas de un grupo social concreto. Por deducción, la concepción que este grupo social determinado ha construido sobre la salud es un modelo alternativo a la concepción hegemónica del mismo. Defienden una

12. El subrayado es mío.

13. El subrayado es mío.

cosmovisión de la misma más amplia a la socialmente establecida y reivindican nuevos espacios para la misma. Karmelo Bizkarra, en su ponencia, reivindica la necesidad de que todo el mundo se pregunte qué es lo que puede hacer por su propia salud. Este hecho nos remite a la idea de medicina popular que no es más que el conocimiento de nuestro cuerpo y de los hábitos que ayudan a favorecer nuestra propia salud, relegando la figura del médico a la de un instrumento que nos puede ser útil en momentos determinados. La salud, desde esta representación particular de la misma, se entiende como el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Esto me remite a la teoría de Hilde Bruch (1997) recogida en el apartado sobre el cuerpo, en el que defiende una imagen corporal positiva como el producto del equilibrio entre la imagen interior y la exterior de las personas. Para que se produzca la armonía física, mental y espiritual que es la salud desde esta concepción particular, es necesario que no haya discrepancias entre la imagen corporal, la estructura corporal y la aceptación social de las personas. Si se da cualquier tipo de discrepancia entre las mismas, no será posible conseguir el estado de salud en tanto que el cuerpo no estará en armonía con la mente y el espíritu. Desde la concepción higienista de la salud, por ejemplo, la enfermedad se produce cuando intentamos ser lo que no somos. Cuando lo que pienso, lo que siento, lo que expreso y lo que hago van por caminos diferentes y no están equilibrados, se produce la enfermedad. Conseguir una imagen corporal positiva implica también la armonía entre diferentes aspectos internos y externos de nuestro propio ser, por lo tanto, una imagen corporal adecuada a nuestra propia estructura corporal es el resultado de un estado de salud.

El cuerpo, desde esta concepción naturista, no es algo aislado y sólo se puede llegar a entender en relación con la mente y el espíritu. Por lo tanto, la salud nunca se remite al mero bienestar físico sino al equilibrio entre éste y nuestro interior. Todas las intervenciones que realicemos en nuestro interior tendrán consecuencia en nuestro cuerpo y viceversa. Por lo tanto, aquellos aspectos a los que hay que prestar una mayor atención son los que hacen referencia a nuestros hábitos cotidianos. De este modo, la **alimentación** será uno de los aspectos al que mayor atención preste esta visión ecológica de la salud.

Mantener una alimentación sana y equilibrada es fundamental desde esta perspectiva. La alimentación no es sólo comida, es tal y como defiende Keane (1995), política. En el testimonio de mi informante se puede apreciar claramente este hecho. Ella afirma: *“Cuando empiezan a darse cuenta de que tienen que cambiar de forma de comer se empiezan a replantear más cosas de la vida”*. La interconexión que la alimentación tiene con otros aspectos de la vida (aspectos psicológicos, sociales, económicos, de poder, etc.) se nos escapa muchas veces de la percepción. En otro momento de la entrevista realiza la siguiente afirmación que nos puede dar una idea del grado de importancia que tiene la misma no solo ya en relación al término de salud, sino a otros como los de poder y economía:

Con un solo día que toda la gente que suele comprar en un supermercado grande dejase todo en las baldas y dijera: ‘vamos a comprar todo aquello que no lleva aditivos y sea sano’, al día siguiente cambiaba todo.

Dejando al margen ahora estos aspectos, en lo que concierne a la salud, la alimentación es uno de los pilares principales. Desde esta concepción particular del cuerpo y la salud, el primero extrae la energía vital que necesita de los cuatro elementos; la tierra, el aire, el agua y el sol. Se cree además, que el cuerpo, es la *quintaesencia* creada de la destilación de los cuatro anteriores. Pues bien, la forma que nuestro cuerpo tiene de recoger la energía de la tierra es a través de los alimentos. En este sentido, resulta fundamental que los productos que ingerimos provenientes de la tierra sean lo más natural y estén lo menos contaminados posible. Por ello, este modelo ecológico de vida reivindicará una alimentación natural (dentro de la cual se encuentran los productos ecológicos) como la base fundamental para nuestra salud.

De todos los aspectos que caracterizan el estilo de vida ecológico, el de la alimentación, parecer ser el que está viviendo una mayor democratización social hoy en día. En este sentido, la alimentación natural y ecológica está dejando de ser una práctica exclusiva de grupos alternativos, para pasar a ser compartida por grupos y personas procedentes de diferentes estilos de vida. La asociación Bioalai entiende este fenómeno de la siguiente manera:

En los últimos años ha habido una entrada de gente diferente en la asociación. Al principio empezamos socios con mucha conciencia, es decir, pues estábamos en grupos ecológicos, partidos políticos, gente en grupos espirituales... había gente digamos con conciencia, es decir, que su vida está transformada. Luego, a partir de cierto año... no sé que paso... así, lo de las dioxinas en los pollos de Bélgica. Pues a partir de ese año empezó a haber una revolución de la gente, en, la gente que nunca se había planteado esto. Nosotros notamos mucho movimiento de socios con este tema.... quiero decir que se hacen socios gente digamos ‘normal’ al uso, ¿no? Luego también ha habido yo creo, por lo que noto aquí en mucha gente, mucho movimiento de cáncer. Entonces vienen muchos socios que han hecho un cambio de dieta por el tema del cáncer, muchos, muchos, muchos-muchos-muchos, cada vez más. Yo es lo que digo; no hace falta tener un exceso de de conciencia ecológica.

Este testimonio me remite al concepto “**medicalización de los alimentos**” (Contreras, 2000:24) al que ya me he referido en el apartado sobre la salud. Concretamente la mención que hace respecto al cáncer y cómo desde su experiencia, percibe en estos enfermos un cambio en la dieta. En este sentido, la persona que realiza un cambio de dieta por motivo de una enfermedad es porque está percibiendo realmente el alimento como un factor importante para su salud. Éste es un ejemplo extremo en el que el alimento es percibido como medicamento, pero el simple hecho de consumir un determinado alimento habitualmente de manera preventiva se podría considerar también una forma de medicalizar los mismos. En este sentido, otra informante comenta cuál es el perfil de los consumidores que acuden a su tienda de productos ecológicos:

Los compradores principales, son en un 80% mujeres entre los 30 y los 50 años. También se pueden diferenciar dos tipos de franja de edad con intenciones diferentes. El primer grupo es el que va de los 30 a los 45 y el segundo de los 45 en adelante. El primero son en la mayoría, personas interesadas

en el cuidado de su salud y en la prevención de enfermedades mediante una forma de vida saludable dentro la cual, un aspecto importante es la alimentación. La segunda franja acude ya con algún tipo de dolencia y muchas veces recomendados por el médico en la necesidad de proceder a un cambio en el hábito alimenticio.

A modo de conclusión, la confluencia de la salud y la alimentación en este estilo de vida ecológico viene dada por una idea particular sobre el cuerpo. El cuerpo, desde esta visión alternativa, es entendido en relación con nuestra mente y nuestro espíritu y sólo el equilibrio entre los tres nos llevará a un estado de salud y bienestar total. Para promover esa armonía debemos desarrollar un estilo de vida natural y cercano a nuestras raíces e intervenir en nosotros mismos así como en nuestro alrededor de una manera lo menos artificial posible. En este sentido, la alimentación biológica se convierte en un instrumento fundamental para desarrollar esta filosofía sobre el cuerpo, la salud y el medio ambiente. El consumo de productos totalmente naturales promueve la salud de nuestro cuerpo en tanto que la energía consumida no está contaminada, al mismo tiempo que en el proceso de producción de los mismos no se ha intervenido de forma agresiva en el medio. La primera idea en relación a este tipo de alimento hace referencia directa a la concepción del mismo como medicamento, concepción cada vez más extendida en la sociedad occidental e incluso promovida por la medicina convencional.

BIBLIOGRAFÍA

- BOURDIEU, P. “El hábitus y el espacio de los estilos de vida”. En: *La distinción; criterios y bases sociales del gusto*. Madrid; Taurus, 1998 (1979), pp. 129-223.
- BOURDIEU, P.; WACQUANT, Loïc J.D. “Pensar en términos relacionales”. En: *Respuestas por una antropología reflexiva*. Barcelona; Grijalbo, 1995, pp. 167-175.
- BRUCH, H. “Body images and self awareness”. In: Counihan, Carole; Van Esterik, Penny (ed.) *Food and Culture*, London; Routledge, 1997, pp. 211-226.
- CAPLAN, P. (ed.) “Approaches to the study of food, health and identity”. En: *Food, health and identity*. London; Routledge, 1997, pp. 1-33.
- CONTRERAS, J. *Antropología de la alimentación*. Madrid; Eudema, 1993.
- CONTRERAS, J. “Cambios sociales y cambios en los comportamientos alimentarios en la España de la segunda mitad del siglo XX”. En: *Zainak 20 Zbk*. Donostia; Eusko Ikaskuntza, 2000, pp. 17-33.
- DEWAR, A. “El cuerpo marcado por el género en educación física: una perspectiva feminista crítica”. En: *Investigación alternativa en educación física. Unisport n°227*. Junta de Andalucía, 1993, pp. 113-124.
- ESTEBAN, M. L. “El cuidado de la imagen en los procesos vitales. Creatividad y ‘miedo al descontrol’”. En: *Kobie: antropología cultural n°VIII*. Bilbao; Diputación Foral de Bizkaia, 1997/1998.

EUROPEAN COMMISSION. *Healthy food for Europeans citizens; the European Union and food quality*. Brussels; Directorate General for education and culture, 2000.

LUNDIN, S.; AKKESON, L. (ed.) “Bodytime”. In: *The interaction of body, identity and society*. Sweden; Lund University, pp. 5-12.

LANDABURU, E. “La enfermedad, la mejor amiga del ser humano”. En: *Integral* nº5. Barcelona; Integral, 1978, pp. 38-39.

MARTÍNEZ BELLOCH, I. (coord.) “Efectos de los ideales culturales en la conciencia corporal y la autoestima”. En: *Género, desarrollo psicosocial y trastornos de la imagen corporal*. Madrid; Instituto de la mujer, 2001.

MÉNDEZ, L. “La construcción cultural del cuerpo: una práctica social con dimensiones estéticas”. En: *Antropología de la producción artística*. Madrid; Síntesis, 1995, pp. 144-157.

MENNELL, S.; MURCOTT, A.; H. VAN OTTERLOO, A. *The sociology of food; eating, diet and culture*. London; Sage, 1992

O'REILLY, S. “The economics of food quality: food enterprise networks, process and governance”. In: *Development of Origin Labelled Products: Humanity, Innovation and Sustainability*, Third meeting; Toulouse, February 2003 (manuscrito).

SANCHEZ, A. “Por una vida esencial”. En: *The Ecologist* nº14. Barcelona; Servicios de Promociones Alternativas, 2003, pp. 60-61.

THE NATIONAL FOOD CENTRE. *Regional images and the promotion of Quality Food Products*, Dublin; Teagasc, 2001.

VV.AA. *Integral*, nº1-30, Barcelona; Integral, 1978-1982.